Referensi Dalil
Q.S. 91 : 7-10 (Pembahasan mengenai jiwa dan 2 potensi manusia yaitu Fujur dan Taqwa)
Q.S. 15 : 28-30 (Penciptaan Manusia)
Q.S. 22 : 5 & Q.S. 23 : 11-15 (Proses Pembentukan Janin Manusia)
Hadis Arbain, Hadist ke-4 (Proses Penciptaan manusia setiap 40 hari termasuk ditiupkannya Ruh secara langsung oleh Allah ketika janin berusia 4 bulan)
Q.S. 7 : 189 (Doa yang dianjurkan untuk dibaca oleh suami & istri dalam rangka mendidik anak sejak dalam kandungan)
Q.S 4 : 17 (Tentang taubat)

Pembahasan
Mengenal Nafs

Wa nafsiw wa mā sawwāhā.

dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya,

Nafs dalam bahasa indonesia memiliki makna yaitu Jiwa.
Mengenai ayat ini, dalam kitab tafsir ibnu katsir dijelaskan bahwa yang dimaksud dalam ayat ini yaitu penciptaannya yang sempurna dengan dibekali fitrah yang lurus lagi tegak, seperti yang disebutkan dalam ayat lain melalui firman-Nya:
Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama (Allah); (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. Tidak ada perubahan pada fitrah Allah. (Ar-Rum: 30)
(Lihat juga Q.S. 15:28-30)
Allah swt. Menciptakan manusia melalui 2 tahapan, yaitu proses pembentukan fisik dan ditiupnya ruh kedalam janin.

Hadist arbain ke-4

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمنِ عَبْدِ اللهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ, قَلَ : حَدَّثَنَا رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم وَهُوَ الصَّادِقُ المَصْدُوْقُ : اِنَّ أَحَدُكُمْ يُجْمَعُ خَلْقُهُ فِي بَطْنِ أُمِّهِ أَرْبَعِينَ يَوْمًا نُطْفَةً ثُمَّ يَكُونُ عَلَقَةً مِثْلَ ذلك ثُمَّ يَكُوْنُ مُضْغَةً مِثْلَ ذلك, ثُمَّ يُرْسَلُ اِلَيْهِ المَلَكُ فَيَنْفُخُ فِيْهِ الرُّوْحَ وَيُؤْمَرُ بِأَرْبَعِ كَلِمَاتٍ: بِكَتْبِ رِزْقِهِ وَأَجَلِهِ وَعَمَلِهِ, وَشَقِيٌّ أَوْ سَعِيدٌ. فَوَالَّذِي لَا اله غَيْرُهُ, اِنَّ أَحَدَكُمْ لَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ الجَنَّةِ حتّى مَا يَكُوْنُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا اِلَّا ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ أَهْلِ النَّارِ حتى مَا يَكُوْنُ بَيْنَهُ وَبَيْنَهَا اِلَّا ذِرَاعٌ فَيَسْبِقُ عَلَيْهِ الكِتَابُ فَيَعْمَلُ بِعَمَلِ الجَنَّةِ فَيَدخُلُهَا

Artinya: “Dari Abu ‘Abdurrahman ‘Abdullah bin Mas’ud Radhiyallahu ‘Anhu, ia berkata, ‘Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam menceritakan kepada kami, dan beliau adalah ash-Shadiq al-Mashduq (yang benar lagi dibenarkan perkataannya):
‘Sesungguhnya seseorang dari kalian dikumpulkan penciptaannya dalam perut ibunya selama 40 hari dalam bentuk sperma, kemudian menjadi segumpal darah seperti (masa) itu, kemudian menjadi segumpal daging seperti itu pula.
Kemudian seorang malaikat diutus kepadanya untuk meniupkan ruh di dalamnya, dan diperintahkan dengan empat kalimat: menuliskan rizkinya, ajalnya, amalnya, dan celaka atau bahagia.
Demi Dzat yang tiada tuhan selain-Nya, sesungguhnya ada salah seorang dari kalian yang beramal dengan amalan ahli surga sehingga jarak antara dirinya dengan surga hanya tinggal satu hasta, tapi catatan (takdir) mendahuluinya, lalu ia beramal dengan amalan ahli neraka sehingga akhirnya dia masuk neraka.
Dan sesungguhnya ada salah seorang dari kalian yang beramal dengan amalan ahli neraka sehingga jarak antara dirinya dengan neraka hanya tinggal satu hasta, tapi catatan (takdir) mendahuluinya, lalu ia beramal dengan amalan ahli surga sehingga akhirnya dia masuk surga’.”

(Lihat juga Q.S. 22:5 & Q.S. 23 :11-15)
Ketika usia janin sudah berusia 4 bulan, Allah secara langsung meniupkan ruh kedalam janin tersebut.
Ketika ruh ditiupkan kepada janin tersebut, ruh membawa potensi-potensi kebaikan didalamnya (disebut dengan taqwa), karena Allah sendiri adalah sumber kebaikan dan segala yang sumbernya dari Allah pasti berupa kebaikan.
Sedangkan proses penciptaan fisik manusia, itu melibatkan ikhtiar dari manusia itu sendiri, sehingga sifatnya tidak akan sama dengan ruh yang hanya membawa potensi-potensi kebaikan. Sifat yang dibawa ini disebut dengan fujur, ia membawa potensi-potensi yang berlawanan dengan sifat yang dibawa oleh ruh. Karena proses pembentukan janin itu diawali dengan ikhtiar, kemudian dipengaruhi oleh perilaku dan baik tidaknya makanan yang dikonsumsi oleh sang ibu, termasuk status halal ataupun haramnya. Karena hal ini dapat mempengaruhi si janin, apabila yang dikonsumsi berasal dari yang halal, maka janin tersebut akan menjadi baik, begitupun sebaliknya.
Oleh sebab itulah, alangkah baiknya kita (suami ataupun istri) sudah menjadi keharusan untuk mengonsumsi yang baik-baik saja dan juga halal, karena ini akan mempengaruhi si janin nantinya hingga ia lahir dan beranjak dewasa, akan terlihat dari perilakunya.
Ada doa yang dianjurkan untuk dibaca oleh suami dan istri ketika hendak mendidik anak sejak dalam kandungan supaya anak tersebut ketika lahir menjadi anak yang baik. Tercantum dalam Al Quran surah ke-7 ayat 189 :

189

۞ هُوَ الَّذِيْ خَلَقَكُمْ مِّنْ نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَّجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ اِلَيْهَاۚ فَلَمَّا تَغَشّٰىهَا حَمَلَتْ حَمْلًا خَفِيْفًا فَمَرَّتْ بِهٖۚ فَلَمَّآ اَثْقَلَتْ دَّعَوَا اللّٰهَ رَبَّهُمَا لَىِٕنْ اٰتَيْتَنَا صَالِحًا لَّنَكُوْنَنَّ مِنَ الشّٰكِرِيْنَ

Huwal-lażī khalaqakum min nafsiw wāḥidatiw wajaʻala minhā zaujahā liyaskuna ilaihā, falammā tagasysyāhā ḥamalat ḥamlan khafīfan fa marrat bih(ī), falammā asqalad daʻawallāha rabbahumā la'in ātaitanā ṣāliḥan lanakūnanna minasy-syākirīn(a).

Dialah yang menciptakan kamu dari jiwa yang satu (Adam) dan darinya Dia menjadikan pasangannya agar dia cenderung dan merasa tenteram kepadanya. Kemudian, setelah ia mencampurinya, dia (istrinya) mengandung dengan ringan. Maka, ia pun melewatinya dengan mudah. Kemudian, ketika dia merasa berat, keduanya (suami istri) memohon kepada Allah, Tuhan mereka, "Sungguh, jika Engkau memberi kami anak yang saleh, pasti kami termasuk orang-orang yang bersyukur."

Ketika fujur bercampur dengan taqwa (ruh yang asalnya bening, bersih sembari membawa potensi potensi kebaikan), ketika bercampur antara fujur dan taqwa, maka akan merubah keadaan ruh, sehingga namanya berubah menjadi Nafs
Nafs ini mempunyai dua potensi yaitu potensi baik dan potensi buruk, lihat pada Q.S 91: 8

فَاَلْهَمَهَا فُجُوْرَهَا وَتَقْوٰىهَاۖ

Fa alhamahā fujūrahā wa taqwāhā.

lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya,

Nafs/Jiwa itu mempunyai potensi fujur (buruk) dan potensi taqwa (baik).
Apabila kita turunkan sifatnya, contohnya

Buruk	Baik
Bohong	Jujur
Sombong	Rendah Hati
Marah	Sabar

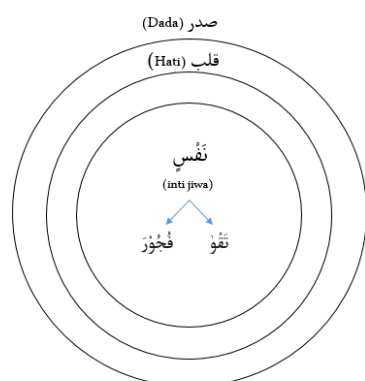
Manusia itu selalu punya potensi untuk berbuat kebaikan, namun secara bersamaan juga memiliki potensi untuk berbuat buruk. Contohnya ketika manusia hendak mengatakan sesuatu atau bicara sesuatu, terdapat dua potensi yang kemungkinan akan keluar, yaitu potensi untuk bicara yang baik-baik dan disaat yang bersamaan juga terdapat potensi untuk mengeluarkan kata-kata atau kalimat yang tidak baik.
Ketika manusia dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan, dia bisa saja mengeluarkan amarahnya namun disaat yang bersamaan dia bisa memilih untuk sabar dalam situasi tersebut.
Di dalam ayat selanjutnya yaitu QS.91 :9, Allah berfirman

قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَكّٰىهَاۖ

Qad aflaḥa man zakkāhā.

sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu)

Kata menyuci / mencuci ini apabila kita analogikan seperti halnya kita mencuci pakaian, ketika pakaian tersebut kotor bukan berarti kita membuang pakaiannya, akan tetapi mencuci / membersihkan kotoran tersebut.
Hal ini bermakna, bahwa manfaat adanya kotor itu untuk menunjukkan kepada kita supaya kita tau adanya bersih. Karena kita tidak akan tau bersih apabila tidak ada kotor.
Karena itu, apabila kita kaitkan dengan ayat sebelumnya yaitu QS. 91: 8, adanya potensi Fujur itu bukan untuk menjadikan kita sebagai orang yang buruk/jahat, akan tetapi ia berfungsi sebagai katalis/pemicu bagi potensi taqwa, sehingga yang muncul ke permukaan itu adalah kebaikan.
Kata Allah, beruntunglah orang orang yang senantiasa menyucikan jiwanya sehingga yang keluar, yang muncul ke permukaan adalah perkaatan ataupun perbuatan yang baik.

Cara Kerja Nafs
Semua yang kita lakukan, yang menjadi sumber pendorongnya adalah Nafs/ Inti Jiwa, dan di dalam nafs tersebut terdapat 2 potensi yang tadi sudah disampaikan, yaitu fujur dan taqwa. Apabila diilustrasikan maka seperti dibawah ini.

- Apabila yang keluar ke permukaan adalah perkataan yang baik, perbuatan yang baik, maka hal ini sumbernya adalah sebuah perintah dari taqwa kemudian melewati qalbu dan kemudian muncul ke permukaan.
- Perlu diketahui bahwa sesungguhnya setan berjanji kepada Allah untuk senantiasa menggoda manusia selama manusia itu hidup. Tercantum dalam QS. 4 : 118

118

لَّعَنَهُ اللّٰهُ ۘ وَقَالَ لَاَتَّخِذَنَّ مِنْ عِبَادِكَ نَصِيْبًا مَّفْرُوْضًاۙ

La'anahullāh(u), wa qāla la'attakhiżanna min 'ibādika naṣībam mafrūḍā(n).

Allah melaknatnya. Dia (setan) berkata, "Aku benar-benar akan mengambil bagian tertentu dari hamba-hamba-Mu.

(lihat lanjutannya sampai ayat 121)

- Setan berjanji kepada Allah untuk menggoda manusia dengan cara memancing, memprovokasi secara halus (dalam bahasa arab disebut was-was) dan setan membisikkan keburukan melalui dada manusia (permukaan), hal ini tercantum dalam QS. 114 : 5-6

4

مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ ەۙ الْخَنَّاسِۖ

Min syarril-waswāsil-khannās(i).

dari kejahatan (setan) pembisik yang bersembunyi

5

الَّذِيْ يُوَسْوِسُ فِيْ صُدُوْرِ النَّاسِۙ

Allażī yuwaswisu fī ṣudūrin-nās(i).

yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia,

- Setan akan membisikkan godaannya kepada manusia untuk mempengaruhi potensi sifat fujur yang ada di dalam Nafs manusia supaya keluar ke permukaan, supaya manusia melakukan keburukan baik dari perkataan maupun perbuatan.
- Apabila setan berhasil menggoda manusia tersebut, dan manusia tersebut terpancing sifat fujurnya untuk keluar, dan tidak menahan hal tersebut, maka kemudian manusia tersebut melakukan keburukan.
- Keburukan ini disebut dengan سوء (suu). Karena ia proses perbuatan ini bersumber dari Nafs dan hasil nya adalah keburukan سوء (suu), maka dari sini munculah istilah Nafsu, yaitu dorongan dorongan yang mengarah kepada keburukan. Bisa dilihat dalam QS. 12 : 53

53

۞ وَمَآ اُبَرِّئُ نَفْسِيْۚ اِنَّ النَّفْسَ لَاَمَّارَةٌ ۢ بِالسُّوْۤءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْۗ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ

Wa mā ubarri'u nafsī, innan-nafsa la'ammāratum bis-sū'i illā mā raḥima rabbī, inna rabbī gafūrur raḥīm(un).

Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang."

Kesimpulan

Konsep dasar yang perlu dipahami yaitu, adanya fujur fungsinya adalah sebagai katalis atau pemicu supaya ketika muncul dorongan untuk berbuat keburukan maka yang dimunculkan ke permukaan adalah sifat taqwa, sifat sifat yang baik, sehingga yang muncul ke permukaan adalah berupa kebaikan.

Perbuatan yang muncul ke permukaan baik berupa kebaikan atau keburukan yang merupakan keberhasilan dari godaan setan kepada manusia, hal ini juga dipengaruhi dengan kebiasaan kita, dan dominasi dari sifat-sifat yang muncul ke permukaan, entah itu sifat baik atau sifat buruk.

Cara Mengendalikannya

Allah berfirman dalam Al Quran Surah ke-91 ayat 10

وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰىهَاۗ

Wa qad khāba man dassāhā.

dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.

Allah secara eksplisit memberikan makna kepada kita, bahwa apabila kita menuruti dorongan keburukan pada Nafs/jiwa kita, apabila kita menuruti dorongan sifat fujur yang ada dalam nafs kita sehingga keluar ke permukaan dan menjadi sebuah perilaku keburukan, maka kita akan termasuk kedalam orang yang merugi. Karena keburukan akan menghantarkan kita kepada kehinaan.

Diantara cara mengendalikan nafsu tersebut, yaitu

1. Yang pertama, Coba pikirkan terlebih dahulu sebelum kita memperturutkan dorongan keburukan tersebut. Pikirkan bahwa apabila kita memperturutkan nafsu tersebut kita akan mengarah kepada kehinaan kepada diri kita sendiri, perbuatan buruk akan mengotori hati kita sehingga lamban dalam merespon kebaikan. Bisa jadi setelah kita melakukan keburukan tersebut, kita mendapatkan cacian, hinaan, celaan dari orang-orang sekitar kita.
   Oleh sebab itu, ketika muncul dorongan untuk berbuat keburukan, cepat munculkan sifat lawan baiknya, sehingga kita dapat menahan nafsu tersebut, dan yang muncul ke permukaan adalah sifat taqwa/ kebaikan.

2. Pikirkan Keluarga kita, ketika kita hendak melakukan suatu perbuatan buruk, coba pikirkan keluarga kita. Mungkin kita berpikir bahwa kita mampu menanggung konsekuensi dari perbuatan kita, namun bagaimana apabila konsekuensi tersebut juga menimpa kepada keluarga kita? Belum tentu anggota keluarga kita mampu untuk menanggung

konsekuensi dari perbuatan yang mereka sendiri tidak lakukan itu, mereka tidak melakukan apa-apa tapi harus menanggung konsekuensi dari perbuatan buruk kita.

3. Pikirkan kematian. Bayangkan ketika kita hendak melakukan perbuatan buruk, seketika Allah cabut nyawa kita, sehingga kita meninggal dalam keadaan sedang berbuat dosa atau keburukan. Karena kita tidak tau kapan kematian mendatangi kita, maka pastikan supaya jangan sampai kita wafat dalam keadaan yang buruk.

Jalan dari Allah
Bagaimana kemudian apabila kita terlanjur melakukan perbuatan buruk tersebut, Allah memberikan jalan petunjuk kepada kita, apa yang seharusnya dilakukan oleh manusia ketika terlanjur melakukan keburukan.
Allah berfirman dalam QS. 4 : 17

اِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللّٰهِ لِلَّذِيْنَ يَعْمَلُوْنَ السُّوْۤءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوْبُوْنَ مِنْ قَرِيْبٍ فَاُولٰۤىِٕكَ يَتُوْبُ اللّٰهُ عَلَيْهِمْ ۗ وَكَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا

Innamat-taubatu ‘alallāhi lil-lażīna ya‘malūnas-sū'a bijahālatin ṡumma yatūbūna min qarībin fa ulā'ika yatūbullāhu ‘alaihim, wa kānallāhu ‘alīman ḥakīmā(n).

Sesungguhnya tobat yang pasti diterima Allah itu hanya bagi mereka yang melakukan keburukan karena kebodohan, kemudian mereka segera bertobat. Merekalah yang Allah terima tobatnya. Allah Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.

Dalam bahasa arab kata Taaba-Yatuubu-Taubatan memiliki makna kembali dari jalan yang jauh menuju jalan yang benar. Inilah makna **Taubat**, ketika terlanjur berbuat dosa, Allah memerintahkan kita untuk senantiasa kembali ke jalan yang benar yaitu dengan cara bertaubat, memohon ampun dan menyesal atas perbuatan buruk yang terlanjur kita lakukan.

Di dalam ayat yang lain, Allah berfirman dalam Al Quran surah ke-39 Az-Zumar ayat 53-55

۞ قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِيْنَ اَسْرَفُوْا عَلٰٓى اَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوْا مِنْ رَّحْمَةِ اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ يَغْفِرُ الذُّنُوْبَ جَمِيْعًا ۗاِنَّهٗ هُوَ الْغَفُوْرُ الرَّحِيْمُ

Qul yā ‘ibādiyal-lażīna asrafū ‘alā anfusihim lā taqnaṭū mir raḥmatillāh(i), innallāha yagfiruż-żunūba jamī‘ā(n), innahū huwal-gafūrur-raḥīm(u).

Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

وَاَنِيْبُوْٓا اِلٰى رَبِّكُمْ وَاَسْلِمُوْا لَهٗ مِنْ قَبْلِ اَنْ يَّأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُوْنَ

Wa anībū ilā rabbikum wa aslimū lahū min qabli ay ya'tiyakumul-‘ażābu ṡumma lā tunṣarūn(a).

Kembalilah kepada Tuhanmu dan berserah dirilah kepada-Nya sebelum datang azab kepadamu, kemudian kamu tidak akan ditolong.

وَاتَّبِعُوْٓا اَحْسَنَ مَآ اُنْزِلَ اِلَيْكُمْ مِّنْ رَّبِّكُمْ مِّنْ قَبْلِ اَنْ يَّأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَّاَنْتُمْ لَا تَشْعُرُوْنَ ۙ

Wattabi‘ū aḥsana mā unzila ilaikum mir rabbikum min qabli ay ya'tiyakumul ‘ażābu bagtataw wa antum lā tasy‘urūn(a).

Ikutilah sebaik-baik apa yang diturunkan kepadamu dari Tuhanmu (Al-Qur’an) sebelum azab datang kepadamu secara mendadak, sedangkan kamu tidak menyadarinya.

Diantara yang menjadi tanda diterimanya taubat kita oleh Allah swt, adalah munculnya keinginan kita untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
Sungguh, suatu kenikmatan yang amat besar ketika seorang manusia terbesit dalam hatinya, keinginan untuk berubah menjadi lebih baik, keinginan untuk bertaubat dan kembali ke jalan Allah, maka apabila kalian mendapati hal tersebut, segeralah ambil. Karena hal itu merupakan bentuk kasih sayang Allah.
Segeralah untuk bertaubat, jangan berputus asa dari rahmat Allah, dan ingatlah bahwa Allah senantiasa mencintai hambaNya yang senantiasa untuk bertaubat.

"....Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (QS. 2:222)

Sumber :

- Al-Quranul Karim
- Hadist Arbain karya Imam An Nawawi (rahimahullah)
- Ceramah Ust.Adi Hidayat, LC., M.A. (rahimahullah)
- Tafsir Ibnu Katsir